

# 手法训练在摔跤运动中的重要性及其实践

叶俊\*

南京市重竞技运动学校, 江苏 210016

**摘要:** 运动员在参与摔跤运动项目时, 身体要直接接触对抗的力量。这项运动项目, 对于运动员的身体素质要求比较高, 在对运动员进行训练时, 必须掌握正确的训练方法, 通过开展手法训练, 才能提高摔跤运动员的能力。因为对于摔跤这个运动项目来说, 意志力比较强、技术水平比较高的运动员才能获胜。在参与这个项目的过程中, 运动员应具备更高的力量, 并且通过激烈的活动和技术的应用, 才能有效地克服对手的阻力, 进而制服对手。这个运动项目, 对技巧的要求比较高。本文就手法训练在摔跤运动中的重要性及其实践进行相关的分析和探讨。

**关键词:** 手法训练实践; 摔跤运动; 重要性; 分析探讨

## The Importance and Practice of Technique Training in Wrestling

Jun Ye\*

Nanjing Heavy Athletic School, Nanjing 210016, Jiangsu, China

**Abstract:** In wrestling, athletes have direct physical contact with opposing forces. This sport requires high physical quality of athletes. When training athletes, the coach must master the correct training methods. Only through developing technique training can the wrestlers' ability be improved. For wrestling, athletes with strong willpower and high skill can win the game. In participating in this project, athletes should have higher strength. Through intense activities and the application of technology, they can effectively overcome the opponent's resistance and subdue the opponent. This sport requires relatively high skills. This study analyzes and discusses the importance of practice training in wrestling and its practice.

**Keywords:** Practice training; wrestling; importance; analysis and discussion

### 一、前言

在参与摔跤这个运动项目的时候, 运动员只有具备相当的力量, 才能完成所有的技术动作。如果运动员缺乏足够的力量, 就无法实现高质量的技术工作。现阶段, 摔跤运动比赛的规则, 正在不断地发生变化。运动员只有提高自身的技术水平, 才能取得胜利。力量素质也逐渐变成了, 这个运动项目成功的决定因素之一。在对运动员进行训练时, 相关人员必须对手法训练的应用重点和难点, 进行准确的把握, 才能帮助运动员适应比赛的各种问题, 提高运动员的技术水平, 使其在参与这个运动项目, 获得更好的胜利<sup>[1]</sup>。

### 二、手法训练在摔跤运动中的应用重要性

在参与摔跤运动项目时, 首先接触的部位就是手部, 如果对方在保持站立时, 不能灵活地应用各种动作进行得分, 运动员就能对对手的动作进行限制。参与这项运动时, 重点是先发制人以怪之怪, 比赛中要占据主导权, 才能获得胜利。在参与运动项目时, 要想抢占先机, 就必须通过抢手技术方式的应用, 提高自身的主导能力。这项技术属于一种基本的手法, 是通过手法的应用进行防守, 为自身创造更多的进攻机会。在这个过程中, 运动员还可以通过灵活地应用手法, 进行有效的防守。这种手法的应用, 就是在防守的基础上, 克服对方的防守, 并进行进攻<sup>[2]</sup>。

在对运动员进行训练时, 存在小手法的训练和大手法的训练。大手法就是通过拿、捧和抓, 进行防守和进攻。小手法的应用形式比较多, 主要存在拉、推和挤等运动方式。在进行实战训练时, 要想提高运动员的大手法应用技巧, 可以通过小手法的过渡来进行。小手法的训练, 也要在大手法的基础上, 开展实践, 这两种手法训练, 存在不同的效果, 可以进行相互补充。手法的训练方式, 比较灵活多变, 动作比较复杂。现阶段一些优秀的摔跤运动员, 要想提高自身的手法技巧, 就要通过解脱和控制的方式, 在实战的过程中, 取得更好的效果。要突出自身的巧劲, 动作更加干

\*通讯作者: 叶俊, 1978年8月, 男, 汉, 江苏南京人, 现任南京市重竞技运动学校教练员, 中级职称, 本科。研究方向: 摔跤训练。

净利索,还要对自身的手法应用,进行全面的掌控。在开展手法训练的基础上,运动员还要对自身的步调,进行有效的控制,确保身体能够协调一致,从而发挥更好的效果<sup>[3]</sup>。

摔跤战术的实战,都是在技能水平的基础上开展的,运动员的手法越好,战术的开展越顺利。例如在参与比赛的时候,如果事先了解对方的动作,并且对各个动作的控制方式进行熟练的掌握,在进行实际比赛时,就可以通过手法的应用,将对方把住,使其无法多分。而且运动员可以通过连续的动作进行进攻,最终得到更多的分数<sup>[4]</sup>。

### 三、手法训练在摔跤运动中的应用现状

近几年来,我国的摔跤运动项目在开展时,对于训练技术和战术,提出了更高的要求。虽然部分训练人员已经进行了手法的训练和战术的教导,但在实际训练过程中,还存在较多的问题,无法提高运动员的综合能力。需要对这些问题进行全面的分析,并且采取有效的措施,对其进行解决,才能提高训练效果。训练人员要提高对手法训练的关注程度,对训练时存在的各项问题,进行及时的发现和解决,才能帮助运动员学习到更多,进攻的技巧和防守的技巧<sup>[5]</sup>。

例如在开展手法训练时,训练人员如果不能根据每位运动员的差异,制定针对性的训练方案,在训练时也不能及时地掌握各类问题,或者采用的解决方式不合理,就无法对运动员的运动习惯和训练要求,进行详细的了解,就会降低训练的效果。而且有些训练人员在对运动员进行训练时,没有提高对手法训练的重视程度,在对手法进行训练时,也不能提高运动员动作的连贯性。这些问题的出现,不仅会降低运动员的身体素质,而且阻碍了运动员力量和技巧的融合。在进行实际教授时,如果训练人员没有认识到动作连贯性的作用,也没有开展实践训练。就无法对运动员的动作,进行有效的教导,也无法提高运动员的技能水平<sup>[6]</sup>。

### 四、手法训练在摔跤运动中的应用实践

#### (一) 手法辅助

在进行摔跤运动竞技时,各项技术手段的应用,是在技术培训的基础上开展的。也就是说战术的开展,要在运动员具备相应的技能基础上,才能通过战术的实施,取得比赛的胜利。对于战术的开展来说,主要集中于手法的应用中,如果运动员并不具备高效的手法,就不能顺利的施展战术。例如在进行某场比赛时,运动员首先明确了对手的动作技巧,并且对对手的连贯性进行了判断,在这个基础上,对对手的动作进行了限制。这样就破坏了对手施展战术,对手不能得到主动权,就无法获得更高的分数。所以在进行手法应用时,可以建立有效的战术<sup>[7]</sup>。

例如在进行实践时,如图1所示,有些运动员的体能比较充沛,动作更加灵活,适用性比较强。如果遇到这种对手,就要及时地抓紧对手,并且拿住对手的动作,才能对对手进行有效的控制,降低对手的攻击节奏,更好地掌握对手的手法和战术。在参与比赛时,运动员还要注重自身的动作连贯性,以及把位的应用,通过突出主体的位置,更好地发挥个人的优势。运动员要灵活的应用各种手法和技术,才能赢得比赛的胜利。例如在进行古典摔跤时,并且比较重视跪撑,但应用手法比较好的运动员,可以争取更多的进攻机会。手法比较差的运动员,就无法获得进攻的机会,也无法发挥个人的能力<sup>[8]</sup>。



图1 实践演练

#### (二) 连贯动作

在参与摔跤运动时,对于连贯动作的训练比较困难。要想在较短的时间内,掌握连贯动作,存在更大的难度。在对摔跤运动技巧进行培训时,要保证运动员的动作难度,能够循序渐进。训练人员要从基础动作开始教学,并且开展规范化的训练,让运动员掌握训练的基础。还要根据运动员的实际情况,对其进行针对性的训练,确保运动员的各项

动作,更加的规范合理。在对动作进行练习时,还要帮助运动员分辨真假动作,以及提高运动员实战的应用价值。在运动员掌握基础动作之后,使其能够进行真假动作的结合。一般来说,假动作的练习,是为真动作的开展,进行铺垫的。是为了给运动员,创造更多的进攻空间。在进行实际训练时,要提高假动作的真实性,给对手造成真实的假象。

例如在进行假动作的演练时,可以让运动员主动进攻对方的左侧,但其实这是一个假动作,是为了迷惑对方的思维。运动员可以快速的从另一侧对对方进行攻击,如果存在特殊的情况,也可以将假动作转换为真动作进行进攻。如果在进攻时,假动作已经被对方识破,可以对假动作进行适当的改变,从而在比赛中,占据更多的主导地位。在比赛高潮之间,压倒对方的精神。所以在对运动员进行训练时,训练人员要有意识地对运动员的动作进行指导,使得运动员在进攻时,能够对各种手法进行灵活的应用,实现真假动作的自由切换,帮助运动员提高综合能力。

### (三) 个人训练

不同类型的运动员力量和技能,存在较大的差异。所以在训练的过程中,训练人员要采用因材施教的方式。因为摔跤运动与其他运动,也存在较大的差别,对于运动员的身体素质和技能水平,都存在较高的要求。在开展训练的过程中,训练人员应该根据运动员的实际情况,及时的调整训练的计划,为运动员制定专门的训练方案。使其在训练的过程中,能够及时的掌握正确的摔跤技巧,并且创造具备自身特色的进攻和防守动作,在长期的训练中,提高自身的运动成效。在进行训练时,训练人员还要重点培养运动员的个人技术,增强运动员的动作转化能力。如图2所示,因为摔跤这个比赛,是两个运动员参与的项目。在比赛时必须提高运动员的攻守能力,才能顺利的开展战术。



图2 两人项目

如图3所示,在日常训练时,训练人员可以将运动员,划分为两人一组,让运动员进行重布袋的推提,并且轮流进行训练和休息。这种训练可以强化运动员的身体协调能力,提高运动员的顶推力量。还可以开展爬绳的训练,增强运动员的手指抓握能力,对运动员的前臂力量进行训练。在进行训练时,还可以根据运动员的身体素质和学习的的能力,对其进行组合的划分。然后开展直立弯举的训练,提高运动员的向心力。在进行训练时,运动员的下肢要保持直立,通过上半身开展动作。训练人员可以适当的增减训练的力量和次数,提高运动员的技巧能力。



图3 推提练习

## 五、结语

综上所述,在开展摔跤运动比赛时,决定胜负的主要因素,取决于运动员技巧能力。所以在对运动员进行训练时,要采用科学合理的手法训练方法,还要对训练方法的应用,进行深入的研究。从而根据每位运动员的特点,制定针对性的训练计划。对于运动员来说,任何基础动作的完成,都建立在力量的基础上。当前在对运动员进行训练时,对运动员力量的要求也在不断地提高。所以在对运动员进行训练时,不仅要开展相应的手法训练,还要提高运动员的

综合能力,使其能够认识到训练工作的重要性,在参与训练时,配合各项工作,从而获得更高的技术能力。

**参考文献:**

- [1]贾华军.手法训练在摔跤运动中的重要性及其实践[J/OL].体育世界(学术版),2019(09):177+156.
- [2]吴洪.中国式摔跤把位与技术运用成效研究[D].成都体育学院,2018.
- [3]颜卫红.基于新规则下女子摔跤运动员体能训练研究[D].曲阜师范大学,2014.
- [4]官丁.摔跤运动中“合作式”教学方法的价值研究[D].武汉体育学院,2012.
- [5]于涛.山东省优秀青少年摔跤运动员赛前训练安排的研究[D].山东体育学院,2011.
- [6]杨健科.运动解剖学动作分析理论应用于运动训练实践的的行动研究[D].北京体育大学,2010.
- [7]孙清.中国式摔跤男子中量级优秀运动员技术特点的研究[D].武汉体育学院,2008.
- [8]侯永仲.中国式摔跤在高校的开展现状及对策研究[D].武汉体育学院,2007.